

## RECOMENDACIONES PREVENCIÓN Y CONTROL DE OSTEOPOROSIS

La osteoporosis es la enfermedad metabólica ósea más frecuente en nuestra población, afectando de manera más común a las mujeres, sobre todo tras la menopausia. Actualmente, la definición más aceptada es «enfermedad esquelética sistémica caracterizada por masa ósea baja y deterioro de la microarquitectura del tejido óseo, con el consiguiente aumento de la fragilidad del hueso y la susceptibilidad a fracturas».

La densitometría es una prueba clave para valorar de la densidad ósea:

T-Score: este número muestra la cantidad ósea que tiene en comparación con un adulto joven del mismo género con masa ósea máxima.

- Una puntuación superior a -1 se considera normal.
- Una puntuación entre -1 y -2,5 se clasifica como osteopenia (masa ósea baja).
- Una puntuación inferior a -2,5 se define como osteoporosis.
- Una puntuación inferior a -2,5 + fractura por fragilidad se considera osteoporosis grave o establecida.

En mujeres premenopáusicas y en hombres menores de 50 años de edad, se toma el **Z-score** (en relación con sujetos normales de la misma edad y sexo), normal hasta -2,0.

Es importante distinguir entre «osteoporosis enfermedad» y «osteopenia y osteoporosis densitométrica». La osteopenia y osteoporosis densitométrica son un factor de riesgo y no son enfermedad alguna.

### Hábitos saludables:

1. **Sigue una dieta rica en calcio.** Trata de conseguir todo el calcio que necesita tu esqueleto de una manera natural por medio de la alimentación: lácteos –yogures, quesos, leche...-, frutas y verduras –col, espinacas, cebollas, frutos secos... -, pescados -anchoas, sardinas, lenguado, y salmón – y mariscos.

Se recomienda una ingesta de calcio diaria de, aproximadamente, 1.000 mg para la población general y de 1.500 mg para las mujeres posmenopáusicas y embarazadas y jóvenes en época de crecimiento. La ingesta adecuada de calcio durante la época de crecimiento hasta la adolescencia es fundamental, pero luego continúa presentando una influencia sobre la masa ósea y la mineralización. Sólo en casos de no alcanzar la cantidad necesaria diaria mediante la ingesta en la dieta se debe complementar con suplementos farmacológicos.

Porción de alimento	mg. Calcio
<b>Lácteos</b>	
1 vaso de leche (200mL)	240
1 vaso de yogurt (200 mL)	210
1 tajada de queso Edam (40 g)	318
1 cucharada de queso crema (30 g)	149
1 porción de mozzarella fresca (60 g)	203
1 cucharada de queso parmesano (30 g)	308
<b>Pescado</b>	
Sardinas en aceite (100 g)	500
Salmón (100 g)	91
<b>Vegetales</b>	
3 cucharadas de garbanzo cocido	41
1 taza de brócoli (85 g)	34
1/2 taza de frejoles cocidos (130 g)	70
<b>Frutos secos</b>	
12 almendras (26 gr.)	62
1 cucharada de semillas de ajonjolí (12 g)	80
12 mitades de nueces (40 g)	38
<b>Frutas</b>	
1 melocotón (60 g)	30
1 higo grande (55 g)	127
1 cucharada de pasas (25 g)	24
1 naranja (160 g)	75
<b>Otros</b>	
Soya o tofu (100 g)	510



2. **Asegura tu aporte de vitamina D.** Se obtiene con los rayos del sol, entre quince y veinte minutos diarios de exposición solar facilita la cantidad necesaria de esta vitamina, que fija el calcio en el hueso, favorece la absorción intestinal de calcio y mejora la función y la coordinación neuromuscular, produciendo una reducción significativa del riesgo de caída, siendo las necesidades diarias de, aproximadamente, 800 UI/di.
3. **Deja el tabaco y reduce el consumo de alcohol.** Ambas sustancias dañan los huesos, pero el alcohol, además, disminuye los reflejos y aumenta el riesgo de caídas y posibles fracturas. El exceso de café tampoco es aconsejable.
4. **Practica ejercicio de manera regular.** Huye del sedentarismo y realiza alguna actividad física mínimo durante veinte o treinta minutos tres veces a la semana.  
Aunque es en la época de crecimiento cuando se produce un aumento mayor de la masa ósea, en la edad adulta el ejercicio ayuda a mantenerla, además de mejorar la función muscular.  
Tanto los ejercicios aeróbicos como los de carga y contrarresistencia demostraron utilidad para mejorar la masa ósea, incluido caminar. Los ejercicios de extensión de columna o los que refuercen la faja muscular abdominal son útiles para evitar las fracturas vertebrales.  
Si tienes osteoporosis establecida están contraindicados los ejercicios de flexión forzada o rotación de la columna por el riesgo de producir fracturas, así como aquellos con alto riesgo de caídas importantes.  
Todos los ejercicios que mejoren la coordinación y el control postural, y los que refuercen la musculatura y la flexibilidad de los miembros, son útiles para reducir el riesgo de caídas y, por tanto, el de fracturas, entre estos se encontrarían el tai-chi, el baile o el *jogging*.
5. **Cuida tus posturas en el día a día.** Vigila la manera en que caminas, te sientas, te acuestas y te levantas. Presta atención, además, a la forma en que coges y trasladas pesos.
6. **Presta atención al caminar por la calle o en el trabajo.** Mira bien por donde pisas y evita caminar en días de heladas, si vives en una zona fría. Escoge bien los zapatos que utilizas: deben ajustarse a tu pie y los tacones deben ser bajos.
7. **Minimiza los riesgos de caídas en casa.** Enciende o deja alguna luz encendida durante la noche para que puedas ver mejor mientras caminas; retira las alfombras u otros objetos de decoración que puedan hacerte tropezar; instala en el baño barras de seguridad y pavimento antideslizante en la ducha o bañera.
8. **Vigila tu vista.** La mejor manera de evitar una caída es ver bien, por lo que es recomendable que acudas a revisarte la vista a un oftalmólogo periódicamente.
9. **Sigue control de tus patologías con tu médico/a de cabecera y especialistas,** especial atención a alteraciones endocrinas, osteoarticulares y ginecológicas. Pasa revisiones ginecológicas periódicas (si tienes molestias por síntomas asociados a la menopausia comunícaselo a tu ginecólogo/a para que valore la utilización de tratamiento hormonal sustitutivo). Especial atención a fármacos hipotensores o sedantes, este tipo de medicamentos puede provocar somnolencia e inestabilidad, ten mucho cuidado cuando te levantes y desplaces.
10. **Toma suplementos de calcio y vitamina D si es necesario.** Tu médico/a te indicará si necesitas complementar tu dieta con este tipo de aportes, que debes tomar siempre bajo su supervisión y respetando las dosis y pautas de administración que te señale.
11. **Tratamiento farmacológico de osteoporosis.** Tu médico/a valorará la necesidad de tratamiento específico para la osteoporosis, si se le prescribe cumpla el tratamiento.

Para más información puede consultar: <https://prevencion.dip-caceres.es/noticia/campana-de-prevencion-y-control-de-osteoporosis/>

